

5月のほけんだより

2024年5月10日
みのしましょうがっこう
ほけんしつ

ゴールデンウィークはリフレッシュできたかな？

お出かけした人、おうち時間を楽しんだ人、いろいろな過ごし方をした連休も終わり、学校にみなさんがもどってきました。新学期スタートから1ヶ月。新学期の緊張がゆるみ、心のつれがでてくる頃です。生活リズムを整えてゆったりと過ごしてみましょう。

こんな症状はありませんか

- 朝すっきり目がさめない
- あまり食べたくない
- からだがだるくて何もする気がない
- おなかのちょうしがよくない
- 楽しいと思うことが少ない



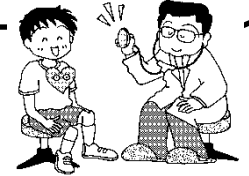
生活リズムを整えて、ゆったりした気持ちで毎日を過ごしていれば、いつの間にか元通りになれますよ。



ないかけんしん 内科検診

5月14日(火)4・5・6年生
5月15日(水)1・2・3年生

みてるお医者さん(校医さん)
男子・・・栗山医師
女子・・・桑田医師



なぜするの？

学校生活でこまることはないか、気づいていない病気がないかなどを調べるためです。

こんなことをみてもらおうよ

まぶたをさげて色をみます。
貧血症状はないかな？

肥満度や成長曲線からやせすぎや太りすぎなどの栄養状態をみます。

息をするときの音をききます。
肺や気管支に悪いところはなかな？



皮膚をみます。
皮膚の病気がないかな？

心臓の音をききます。
きそく正しく打っているかな？
雑音はないかな？

骨・関節・筋肉が、きちんと体を支えたり、動かしたりできているかな？
◎保健調査票や普段の様子から判断した、検査が必要な人だけ校医さんにみてもらいます。

背中や胸の骨の形をみます。

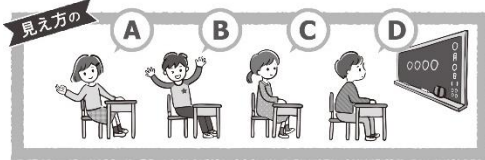
「結核」という病気にかかっているかな？
◎結核検診問診票を資料にして判断します。

2まいの絵を見くらべて7つのちがいをさがそう！

おうちの方へ
内科検診時には、体操服着用のみで聴診器を使用して診ていただきます。脊柱や肩の高さ等の検診時は、背中側が見えるよう体操服をめくりあげる、または、脱がせることもあります。どちらもスクリーンで隔て、プライバシーを確保するようにします。

おどこないました。きょう

しりょくかんりカードをわたします！ 視力管理カードをわたします！

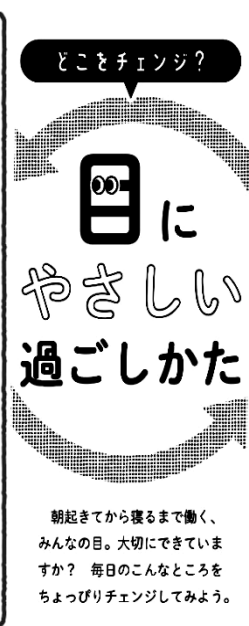


視力検査で1.0が判別できなかった人に「視力管理カード」をわたしました。おうちの方と相談して、検査が必要な人は眼科を受診ください。

しひょう 指標	判定
1.0 ○判別できた 勉強や運動するのにじゅうぶんな視力です	A
0.7 ○判別できた 日常生活に支障はありませんが注意が必要です	B
0.3 ○判別できた 眼科でくわしく検査する必要があります	C
×判別できなかった	D



★「判別できた」とは、4つのCを見て、3つ正解できたことです。



おうちのかたへ

◎学校での健康診断は、スクリーニング(疑わしきものを選び出すこと)です。病院受診の結果、「異常なし」「治療の必要なし」と診断されることもありますが、ご了承ください。



ルール守って気持ちよく

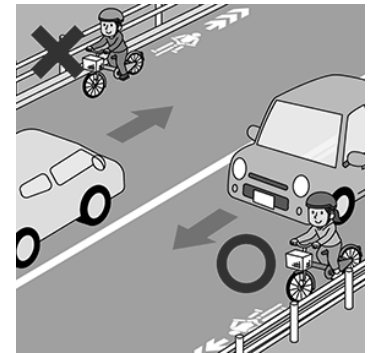
自転車で走ると風が気持ちいい季節になりました。5月は自転車のルールをよく知るための「自転車月間」です。自転車で遊びに行ったり、習い事に通ったりする時、いつも交通ルールを守れていますか？

自転車の乗るとき

標識や表示された事を守りましょう。

車道の左側を走るのが原則ですが、小学生は自転車でも歩道を走ることができます。歩いている人がいるときはゆっくり、すぐ止まれるスピードで走りましょう。

荷物を持った片手運転や手ばなし運転は禁止。2人乗りはもちろん、横に並んで走るのもダメです。



自分にあった自転車で

サドル(すわるところ)は両足が軽く地面に着く高さにして、ハンドルの高さもあわせませす。ブレーキが左右ともにきくこと、ライトがつくことも確認しましょう。

和歌山県・和歌山県警察
交通安全リーフレット
より引用

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

そろそろじゅんび! あつさたいさく

